

# Projekt »Fit für die Schule – fit für´s Leben«



## Impressum

Herausgeber:  
Präsidium des ADTV

Text:  
Jürgen Ball  
Heidi Schumacher  
Cornelia Willius-Senzer

Layout:  
Karl-Werner Wiemers

Fotonachweis:  
Shutterstock (4)

Stand:  
5/2015

## Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband e. V.

Obenhauptstr. 5, 22335 Hamburg

Telefon: (0 40) 50 02 09-0  
Telefax: (0 40) 50 02 09-20

E-Mail: [info@gs.adtv.de](mailto:info@gs.adtv.de)  
Internet: [www.adtv.de](http://www.adtv.de)

## »Fit für die Schule – fit für´s Leben«

Mit der Einschulung beginnt für die Kinder ein ganz neuer Lebensabschnitt. Viel Neues stürmt jetzt auf sie ein. Das Projekt »Fit für die Schule – fit für´s Leben« ist sinnvoll für einen Zeitraum von vier Wochen kurz vor oder nach der Einschulung. Denn es hilft dabei, wichtigen Herausforderungen gewachsen zu sein: auf dem Schulweg und in der Schule selbst. Es bereitet in spielerischer Form auf den lange erwarteten „Ernst des Lebens“ vor.

### Die Lerneinheiten umfassen:

#### Straßenverkehr

- Verhalten auf dem Weg zur Schule
- Übungen zur Reaktionsfähigkeit
- »Weste an – Kapuze auf«: Tanz zum ADAC-Song

#### Alles um die Schule

- Räumliche Bewegungsmuster – verschiedene Gangarten, Reihe einhalten etc.
- Buchstaben erkennen und mit Fingern und Körper darstellen

#### Bewegung – Fitness und Gesundheit

- »Laufen hält fit« – Laufen, tanzen, Seitgalopp etc.
- Zur Entspannung die Blumenwiese

#### Mobbing in Theorie und Praxis

- Anders sein (Ist das automatisch schlecht?)
- Schubsen (Wie fühlt sich das an?)
- Schimpfwörter (Gefallen sie Dir?)
- Sachen verschwinden lassen (Das kann böse enden!)
- Vertrauen (Übungen zu zweit, in der Gruppe)
- Zusammenhalten (Wir sind ein Team!)

#### Am Ende erhalten die Teilnehmenden Lob für:

- Anwesenheitspunkte
- Verständnispunkte
- Bewegungspunkte
- Tanzpunkte

Diese Lernangebote werden in Zusammenarbeit mit einer ADTV-Tanzschule von ADTV-Tanzlehrenden durchgeführt, die eine zusätzliche Spezialausbildung beim ADTV absolviert haben. In ihrem Repertoire bringen sie viele (klein-)kindgerechte Spiele und Tänze mit.

*Mit diesem Projekt fällt den Erstklässlern der Start ins Schulleben nicht mehr schwer.*

